

Hauptmahlzeit / Suppen / super schnell /

## Chili con Carne

Chili con Carne – das Standardessen einer jeden Party. Das hat mehrere Gründe: es ist super einfach zu kochen, man braucht kaum Zutaten, es kann ohne Bedenken stundenlang warm gehalten werden und es mag eigentlich immer jeder! Ich mache gerne die Basisvariante und nur mild scharf. Wer es gerne schärfer mag, kann sich dann noch ein paar getrocknete Chiliflakes oder frischen Chili extra rüber machen. Wem es zu scharf ist, der kann mit Sauerrahm etwas entgegen wirken. Für alle die es noch etwas herzhafter mögen gibt es Käse und für alle Gemüsefreunde Mais. Durch die ganzen Toppings kann sich so jeder sein persönlich liebstes Chili zusammenstellen. Und Kinder sind ja bekanntlich große Freunde wenn es darum geht, etwas aussuchen zu dürfen!

### Zutaten für 4 Portionen

---

- 300 gr - Rinderhackfleisch
- 1 - Zwiebel
- 1 EL - Tomatenmark
- 500 ml - passierte Tomaten
- 400 gr - Kidneybohnen
- 1 EL - Paprikapulver
- 1 TL - Chili-Flakes
- - Salz

### Nach Belieben zum Ergänzen und als Topping

---

- - Mais
- - Sauerrahm
- - geriebener Käse

### Zubereitung:

---

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Einen großen Kochtopf mit etwas Öl (1 EL) erhitzen. Die gewürfelten Zwiebeln hineingeben und für 2 Minuten etwas anschwitzen. Anschließend das Hackfleisch mit dazugeben und für ca. 5 Minuten braten. Nun kommt das Tomatenmark mit dazu. Gut verrühren und eine weitere Minute braten.
3. Mit den passierten Tomaten ablöschen und das Ganze für mindestens 30 Minuten, auf kleiner Flamme, köcheln lassen (je länger desto besser!).
4. Ein paar Minuten vor dem servieren, die Kidneybohnen in den Topf geben.
5. Je nach Geschmack pur essen oder mit Sauerrahm, Käse und/oder Mais servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia